

108 學年度大社國民小學健康促進活動成果表

簡述活動內容

5-2-3-體位不良學生相關改善計畫與實施過程

臺南市大社國小學童體重控制實施計畫

- 一、依據：本校健康促進計劃辦理。
- 二、目標：
1. 建立學生正確的營養知識和飲食習慣。
 2. 培養學生養成規律運動習慣，以達體重控制及保健目的。
 3. 鼓勵家長配合並協助學生行為的改變。
- 三、實施對象：
1. 體控班對象：四年級學生，男生 BMI>22.9；女生 BMI>22.3 為對象。2. 全校師生：建立正確及健康飲食、運動觀念。
- 四、實施時間：自 108 年 9 月至 109 年 6 月。
- 五、實施方式：
1. 成立體重控制工作小組。
 2. 推行全校喝白開水運動。
 3. 進行健康檢查：於計畫實施前測量學生之體重指數，藉以確認體重超量之學生；並於計畫實施後再對參與計畫之學生實施測量，以了解其體重之增減情形。
 4. 安排體能運動-利用課間活動時間，每週三次體能運動。
 5. 辦理衛生教學，指導學生實踐飲食與健康的生活。
 6. 聯繫學生家長，配合學生實施體重控制。
- 六、本計劃經校長核准實施。

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女五年甲班 [姓名] 經本校實施健康檢查身高測量活動，發現有疑似身高生長遲滯現象！

為維護貴子女的健康，請帶他前往內分泌科醫師處進一步檢查，(若是再次被校方通知，且未獲得確定診斷者，建議回原醫院就診)，以把握治療的關鍵時機！

此致 貴家長

身高:150.8公分 體重:39.8公斤
經判讀結果為:體重適中

為持續維護貴子女的健康，請貴家長仍能於日常生活中，繼續協助保持良好的生活飲食習慣。於此再提供相關營養資料，作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力，使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

1. 飲食要均衡，營養要平均分配在三餐中。
2. 每天喝二至三杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素B，促進學童生長，防止齲齒。
3. 早餐的營養必須均衡，並包括一份高蛋白的食物。例如：牛奶一杯、荷包蛋一個或白煮蛋一個、饅頭一個、水果一份。
4. 學童由於活動量大，除三餐外，可增加1-2次點心，尤其學童下午放學時可提供一次點心(最好是奶類製品)。
5. 多喝開水促進正常排泄，維護健康。
6. 每天要作適量運動，並且持之以恆。
7. 不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間，責罵學童。

大社國民小學 健康中心敬啟2020年3月05日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

五年甲班 [姓名]
家長簽名: [簽名]
家長聯絡事項:

學生基本資料若有疑難請於家長聯絡事項回覆

說明：體重控制實施計畫

說明：體位檢查結果通知家長

臺南市大社國小身高不足學生矯治追蹤通知單/電話 5091593-806

親愛的家長：

年級	身高	體重	Chd	BMI	實歲
一	106.9	17.8	106.3	15.6	6
二	108.8	18.2	110.4	15.4	7
三	110.7	18.9	110.4	15.4	7
四	112.0	20.2	115.6	16.1	8
五	114.3	20.4	115.6	15.6	8
六	115.9	21.5	119.2	16.0	9
七	120.3	23.3	119.2	16.1	9
八	123.0	24.8	124.9	16.4	10
九	128.0	27.0	124.9	16.5	10
十			131.3		11
十一			131.3		11
十二			138.6		12

貴子女五年甲班 [姓名] 經本校實施健康檢查身高測量活動，發現有疑似身高生長遲滯現象！

為維護貴子女的健康，請帶他前往內分泌科醫師處進一步檢查，(若是再次被校方通知，且未獲得確定診斷者，建議回原醫院就診)，以把握治療的關鍵時機！

此致 貴家長

就醫回條

本學期身高: 128公分 體重: 27公斤(107.0.7) 父親身高: 165公分 母親身高: 155公分

就診醫院名稱: [醫院名稱] 就診日期: 109年10月25日

檢查項目/內容:

身高: 141.1公分 橫的身高: 153.5公分 // 體重: 28公斤 出生體重: 3公斤

骨齡檢查: 7-10歲

血液: 血色素: 正常 甲狀腺素: 正常 生長激素: 正常 染色體: 正常 IGF-1: 正常

其他檢查:

醫療建議事項:

1. 診斷名稱: 診治正常 家族性矮小 體質性遲緩 特發性矮小

生長激素缺乏 遺傳網狀症 黏多醣症 軟骨發育不全

其它診斷名稱:

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女六年甲班 [姓名] 經本校實施健康檢查身高測量活動，發現有疑似身高生長遲滯現象！

為維護貴子女的健康，請帶他前往內分泌科醫師處進一步檢查，(若是再次被校方通知，且未獲得確定診斷者，建議回原醫院就診)，以把握治療的關鍵時機！

此致 貴家長

身高:157.5公分 體重:66.3公斤
經判讀結果為:體重超量

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以85210做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

1. 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、含果果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
2. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。
3. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
4. 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
5. 定時吃多餐、天然無加工食品，八分飽就好。
6. 避免吃零食宵夜。
7. 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。
8. 在餐桌前專心用餐。
9. 細嚼慢嚥。
10. 一天累積60分鐘以上的運動。
11. 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。
12. 飯後散步。
13. 天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。
14. 不喝含糖飲料。
15. 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

大社國民小學 健康中心敬啟2019年9月16日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

六年甲班 [姓名]
家長簽名: [簽名]
家長聯絡事項:

學生基本資料若有疑難請於家長聯絡事項回覆

說明：身高不足學生矯治追蹤通知單

說明：結合學童身高體重測量結果通知單 宣導 85210



說明：學童於下課-實施跳繩運動



說明：學童於導師時間操場跑步



說明：推展動態課程-開心小菜園



說明：推展動態課程-開心小菜園



說明：推展動態課程-游泳課



說明：推展動態課程-舞蹈課



說明：推展動態社團-籃球社



說明：推展動態社團-桌球社



說明：推展動態社團-跆拳道社



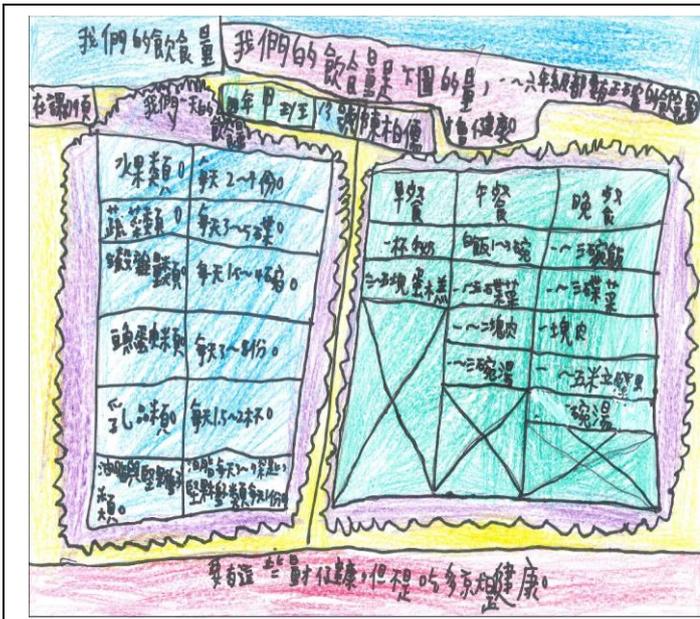
說明：舉辦各項體育競賽



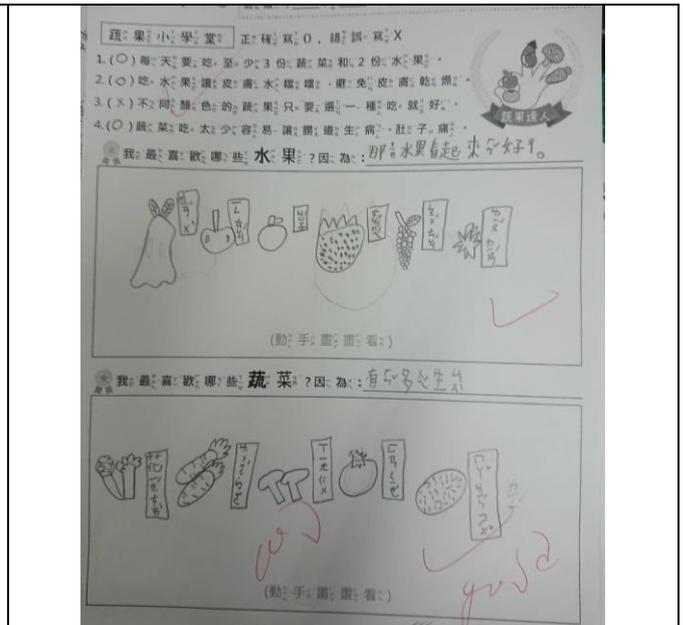
說明：舉辦各項體育競賽



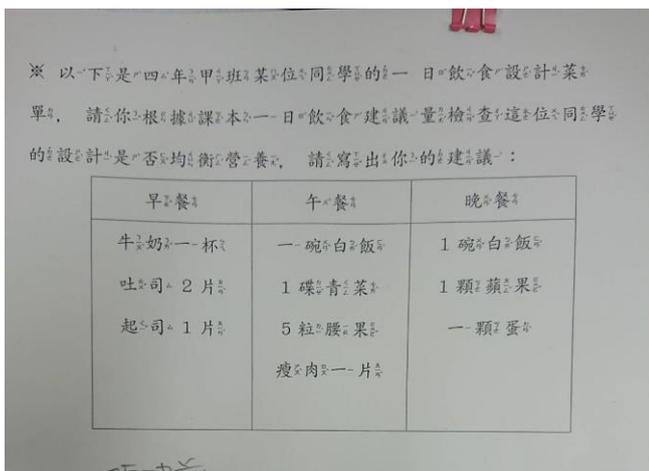
說明：舉辦各項體育競賽



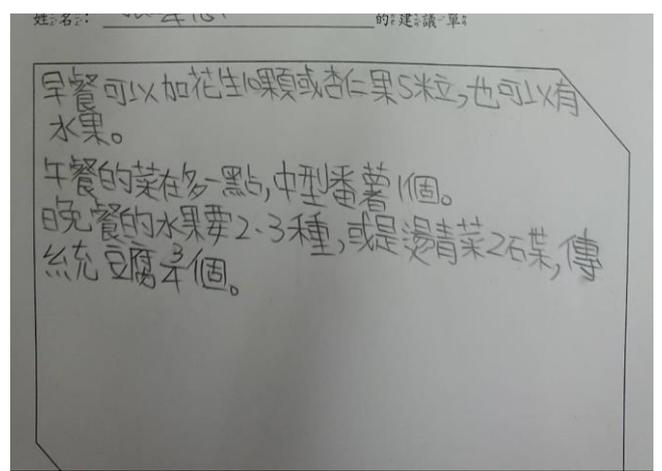
說明：營養教育-四年級我們的飲食



說明：營養教育-一年級健康吃快樂動學習單-我是蔬果達人



說明：營養教育-一日飲食菜單設計



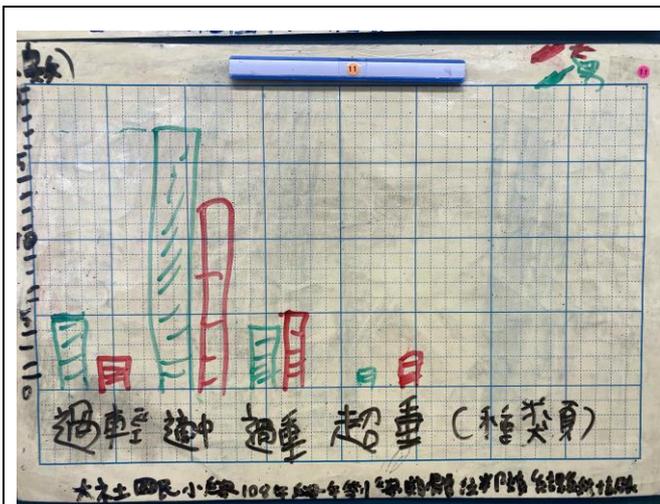
說明：營養教育-一日飲食菜單設計



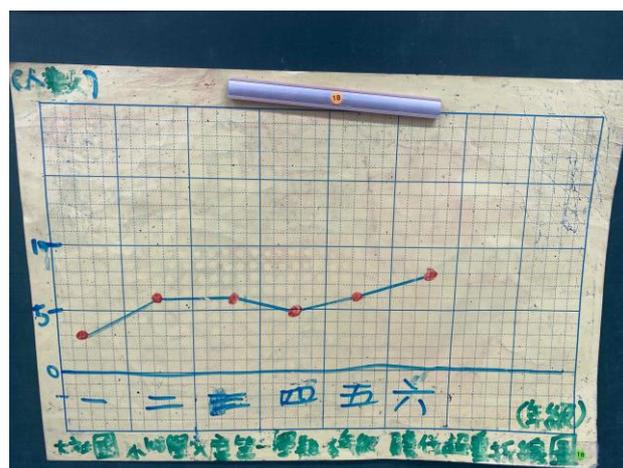
說明：融入教學-不同族群的早餐設計



說明：融入教學-不同族群的早餐設計



說明：數學課融入教學-畫統計圖表



說明：數學課融入教學-畫統計圖表



說明：學校推行 SH-150 運動-除體育課外, 每週再運動 150 分鐘



說明：學校推行 SH-150 運動-除體育課外, 每週再運動 150 分鐘



說明：集會時宣導健康飲食-黃金比例 221(每餐飯菜肉體積比為 2:2:1)



說明：宣導健康飲食-黃金比例 221 有獎徵答. 學生舉手踴躍.



說明：聰明吃-飲食紅綠燈闖關活動



說明：聰明吃-飲食紅綠燈闖關活動



說明：班級健康體位宣導



說明：班級健康體位宣導



說明：學生的回應



說明：五年級健康體位宣導



說明：結合家長日進行健康體位議題宣導



說明：結合家長日進行健康體位議題宣導



說明：健康專區-健康體位海報宣導



說明：健康體位海報宣導